

# えみこ先生の健康管理レター 今回のテーマ：「脳卒中の予防」

運転中に病気などが原因で起こった事故のことを「健康起因事故」と呼びます。  
大きな車を運転するドライバーが健康でなければ、事故は防げません。



2021  
2月号  
Vol.42号

2021年1月、東京都でタクシーの運転者がくも膜下出血で意識を失い、意識を失っている状態で、複数の歩行者を撥ね、そのうち一名がお亡くなりになるという大変痛ましい交通事故が発生しました。

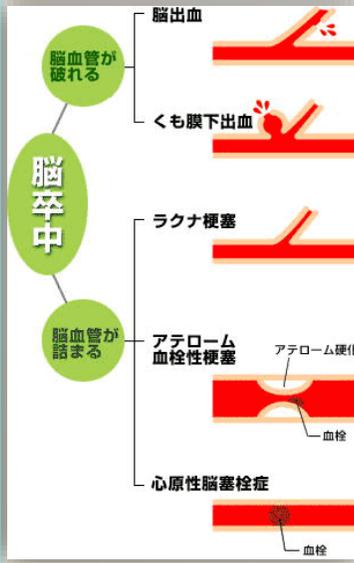
運転中の発症はもちろんのこと、発症後の生活にも支障が出る脳卒中予防について今回はお伝えします。

## ①脳卒中は寝たきりの原因NO1

「卒」=前触れがない「中」=当たる、つまり、脳が何の前触れもなく突然何かに当たる、という意味です。何の前触れもなく突然起こるのでは、予防できないわけですが、脳卒中を脳血管障害、すなわち脳の血管の病気と言い換えれば、その前段階で予防することが可能です。脳卒中は日本人の死亡原因の第4位を占め、半身の麻痺や言語障害などの後遺症が残ったり、認知症を併発したりします。また、**脳卒中は寝たきり原因の第1位**にもなっています。

## ②症状と緊急性

脳卒中にはいろいろな種類がありますが、症状は同じです。すべて突然起こります。症状が現れたら、すぐに救急車を呼んで、できるだけ早く病院で適切な処置を受けることが重要です。アメリカの脳卒中協会に**ACT-FAST**という標語があります。左上のような症状が出たらすぐに行動しなさいという意味です。



## 脳卒中の初期症状は「ACT-FAST」でチェック！

### Face 顔の麻痺

顔の麻痺しびれが起こる(手足のみ・顔のみに症状が出る。またその逆の症状)



### Arm 腕の麻痺

片方の手足の麻痺しびれが起こる(手足のみ・顔のみに症状が出る。またその逆の症状)



### Speech 言葉の障害

言葉が出ない・他人の言うことが理解できない



### Time

心原性脳梗塞の場合、時間が経つとどんどん梗塞は大きくなってしまいます。

急いで行動せよ



脳卒中は治療の遅れが命の有無に関わります。

## ひとつでも症状が出ればすぐに119番を！

## ⑤脳卒中予防におすすめの食べ物

たくさんありますが、その中でも**玉ねぎ**です。血液をサラサラにする**硫化アリル(アリシン)**という成分が含まれています。硫化アリルは血液が固まるのを抑制するので血液をサラサラにし、**高血圧、動脈硬化、脳梗塞、心筋梗塞などに効果的**です。また、血糖値の上昇を抑える働きもあるので**中性脂肪やコレステロールが高い人、糖尿病**の予防にもおすすめの健康に良い食べ物です。

ちなみに**秘**ですが、管理栄養士の佐藤は玉ねぎ子供の頃から死ぬほど苦手です(-\_-;)食べますが。



## ③見逃しやすい！一過性脳虚血発作

まだお若い歌のお兄さんが脳卒中でお亡くなりになりました。**40代では3人に1人**がかくれ脳梗塞と言われえる**一過性脳虚血発作**を起こすと言われています。脳の血液の流れが一時的に悪くなり、血栓が詰まってしまっている状態です。ただ、血栓はすぐに溶けて血流が正常に戻るため、通常は2~30分、遅くても24時間以内には症状が消えます。重要視しない人も多いですが、これらは**脳梗塞の初期症状**、発症を未然に防ぐ最後のチャンスです。なぜなら、そのまま放置しておくとも15~20%の人が、3カ月以内に脳梗塞を発症、そのうちの**半数は数日以内(48時間以内)に脳梗塞が発症**するといわれているからです。**身体の半分に起こる異常(麻痺・しびれ・歪みなど)**は脳梗塞に発展する可能性が非常に高いと考えられています

## ④早朝高血圧は脳卒中の発症を高める

**禁煙、適度な飲酒、適度な運動を心がけ、塩分、脂肪分の摂りすぎ**に注意します。そして、血圧の管理が重要です。特に脳卒中は早朝高血圧が関連するといわれています。毎朝、起きてトイレに行った後、朝食前に、落ち着いたところで血圧を測定してください。



### 発行者

一般社団法人健康マネジメント協会 管理栄養士 佐藤恵美子  
東京都荒川区西日暮里2-36-15 TEL03-3803-8220 HP <https://health-ma.jp>

ご相談がございましたらメール・WEBよりお気軽にお問い合わせ下さい

一般社団法人運輸安全総研トラバス  
Mail [tb@trabus.org](mailto:tb@trabus.org) HP <https://trabus.org/>

トラバス

